

Согласовано:
Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Тульской области



Е.И.Загатин

« 01 октября 2020г.

Утверждаю:
Директор МКОУ «КСОШ №2»



Д.Д.Возвышаев

МКОУ
«КСОШ №2»

« 01 октября 2020г.

**Примерное двухнедельное меню рационов питания обучающихся в МКОУ « Куркинская СОШ №2» 2020-2022г.
(весенне-летний период)**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК 1 день													
29	Натуральный омлет с маслом сливочным	200/5	18,99	28,32	13,51	345,90	0,13	0,33	452,9	0,8	151,72	346,49	25,97	3,91
40	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
50	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0,11	0			16,5			2,1
	Капуста тушеная	100	3,7	8,64	46,03	284,7	0,31	42	42		29,28	159,45	58,65	2,31
	Итого:		27,79	37,66	80,39	812,9	0,55	46,33	494,9	0,8	211,5	505,94	94,62	11,12
	ОБЕД 1 день													
	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	1,43	6,09	8,36	93,6	0,02	9,5	0	0	35,15	40,97	20,9	1,33
11	Суп рисовый с говядиной	250/15	6,18	3,3	14,65	113	0,11	8,33	0	0	24,98	96,93	29,45	1,24
24	Изделия макаронные отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28		6,48	49,56	28,16	1,48
35	Колбаса отварная	115	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	0	24	159	20	1,8
41	Компот из яблок + аск.к-та	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
51	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	1,2	181	0,18	0	0	0	35			3,9
50	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0,11	0			16,5			2,1
47	Масло сливочное порциями	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118		2	1	0	0
	Итого:		36,27	53,91	103,82	1193,7	0,56	17,83	146	0	156,11	349,86	98,51	12,65
	ПОЛДНИК 1 день													
52	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6			240			
	Печенье	50	4,25	5,65	34,85	207	0,03	0	4	1,4	11,6	36	8	0,84
	Итого:		10,05	10,65	44,45	315	0,11	2,6	4	1,4	251,6	36	8	0,84
	Итого 1 день:		78,7	100,38	207,36	2224,14	1,18	43,71	603,17	8,01	664,74	853,8	185,27	25,78

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК 2 день													
20	Каша «Дружба»	200	8,91	9,3	35,06	228,2		1,32			126,6		30,06	0,56
42	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0
50	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0,11	0			16,5			2,1
48	Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	109,2	0	0,24	78	0	264	150	105	0,3
47	Масло сливочное порциями	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118		2	1	0	0
	Итого:		21,37	37,28	58,31	700,9	0,13	1,56	196,08	0	443,1	196	142,06	2,96
	ОБЕД 2 день													
	Икра кабачковая(консервы закусочные (порциями)	100	3,1	0,2	6,5	40	0,1	0,7	0	0	20	62	21	0,7
18	Суп картофельный с рыбой	250	7,85	3,83	23,15	143,5	0	12,13			99,5		57	1,58
26	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,9	8,1	39	305					6,6		35	0,7
33	Гуляш	100/75	23,8	19,52	10,74	203	0,21	1,54	0		29,4	234,98	31,39	2,8
39	Чай с сахаром + аск.к-та	200	0,2		14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
51	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	1,2	181	0,18	0	0	0	35			3,9
50	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0,11	0			16,5			2,1
	Итого:		50,55	33,55	95,24	998	0,6	14,37	0	0	213	296,98	144,39	12,18
	ПОЛДНИК													
	Йогурт	200	5,6	5	21	152	0	0	0	0	0	0	0	0
	Печенье	25	2,12	2,82	17,42	103,5	0,01	0	2	0,7	5,8	18	4	0,42
	Итого:		7,72	7,82	38,42	255,5	0,01	0	2	0,7	5,8	18	4	0,42
	Итого 2день:		79,64	78,65	191,97	1954,4	0,74	15,93	198,08	0,7	661,9	510,98	290,45	15,56

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК	3 день												
30	Творожная запеканка со сгущенным молоком	200/20	37,12	24	43,2	396,8	0,1	0,82	0,37		251,55	383,23	54,36	0,93
39	Чай с сахаром + аск.к-та	200	0,2		14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
50	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0,11	0			16,5			2,1
47	Масло сливочное порциями	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118		2	1	0	0
	Итого:		41,42	41,1	58,05	672,3	0,21	0,82	118,37	0	276,05	384,23	54,36	3,43
	ОБЕД	3 день												
4	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	0	23,2	44,97	20,75	0,85
17	Щи из свеж.капусты с картофелем на курином бульоне с курицей	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0	43,33	47,63	22,25	0,8
27	Картофельное пюре	200	4,2	8,8	21,8	184		6,8			67		38	1,4
36	Котлеты из птицы припущенные	100	11,89	9,2	8,97	150		0,85			67,14		18,57	1,14
40	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
51	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	1,2	181	0,18	0	0	0	35			3,9
50	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0,11	0			16,5			2,1
	Итого:		29,94	30,97	74,31	886,25	0,42	37,44	0	0	258,57	96,2	99,57	10,37
	ПОЛДНИК													
43	Сок	200	1	0	20,2	84,8		4			14		10	2,8
	Вафли	30	1,30	1,5	42,90	190,00								
	Итого:		2,3	1,5	63,1	274,8	0	4	0	0	14	0	10	2,8
	Итого 3 день:		73,66	73,57	195,46	1833,35	0,63	42,26	118,37	0	548,62	480,43	163,93	16,6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	ЗАВТРАК 4 день													
22	Каша молочная рисовая вязкая	210	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0	20	0	5,9	67	21,8	0,47
41	Компот из яблок + аск.к-та	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
50	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0,11	0			16,5			2,1
364	Колбаса п/к порциями	30	9	13,5		190,5	0	0	0	0	7,8			0,69
28	Яйцо	1шт(40)	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0		22	76,8	4,8	1
	Итого:		21,49	23,07	60,23	658	0,19	0	20	0	64,2	146,2	26,6	5,06
	ОБЕД 4 день													
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошкомс растительным маслом	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68		21,45	59,95	20,8	0,68
15	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне с курицей	250	5,49	5,28	16,3	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03
24	Изделия макаронные отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28		6,48	49,56	28,16	1,48
32	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01		67,74	310	77,7	1,25
42	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2	22,4	116	0,02	0	0,08	0	34	45	7	0
51	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	1,2	181	0,18	0	0	0	35			3,9
50	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0,11	0			16,5			2,1
48	Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	109,2	0	0,24	78	0	264	150	105	0,3
	Итого:		52,92	39,48	90,55	1141,65	0,86	21,41	106,77	0	483,25	701,69	273,96	11,74
	ПОЛДНИК 4 день													
53	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4			240			0,2
	Печенье	50	4,25	5,65	34,85	207	0,03	0	4	1,4	11,6	36	8	0,84
	Итого:		10,05	10,65	42,85	313	0,11	1,4	4	1,4	251,6	36	8	1,04

Итого 4 день:	84,46	73,2	193,63	2112,65	1,16	22,81	130,77	1,4	799,05	883,89	308,56	17,84
---------------	-------	------	--------	---------	------	-------	--------	-----	--------	--------	--------	-------

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК 5 день													
31	Сырники из творога со сгущенным молоком	160/40	33,64	22,81	20,52	421,2	0,13	0,45	102,6		280,44	410,58	46,8	1,39
45	Кисель+ аск.к-та	200	1		29	122					1			0,1
	Печенье	25	2,12	2,82	17,42	103,5	0,01	0	2	0,7	5,8	18	4	0,42
	Итого:		34,64	22,81	49,52	543,2	0,13	0,45	102,6	0	281,44	410,58	46,8	1,49
	ОБЕД 5 день													
2	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	100	1,43	6,09	8,36	93,6	0,02	9,5	0	0	35,15	40,97	20,9	1,33
14	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	4,95		31,9	129,96	40,01	1,61
37	Плов из птицы	260	25,83	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60		56,38	249,13	59,38	2,74
38	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
51	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	1,2	181	0,18	0	0	0	35			3,9
50	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0,11	0			16,5			2,1
	Итого:		48,77	38,66	97,3	1137,05	0,58	24,4	64,96	0	296,93	510,06	134,29	12,24
	ПОЛДНИК 5 день													
	Йогурт	200	5,6	5	21	152	0	0	0	0	0	0	0	0
	Печенье	25	2,12	2,82	17,42	103,5	0,01	0	2	0,7	5,8	18	4	0,42
	Итого:		7,72	7,82	38,42	255,5	0,01	0	2	0,7	5,8	18	4	0,42
	Итого 5 день:		91,11	68,28	185,9	1929,55	0,73	47,8	169,56	0,7	586,39	925,28	179,35	13,33

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	ЗАВТРАК 6 день													
23	Каша пшениная вязкая	200	7,44	8,8	35,2	249,6	0,18	0,54			129,2		55,4	1,18
39	Чай с сахаром + аск.к-та	200	0,2		14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
50	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0,11	0			16,5			2,1
48	Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	109,2	0	0,24	78	0	264	150	105	0,3
47	Масло сливочное порциями	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118		2	1	0	0
	Итого		25,96	37,28	63,97	673,7	0,29	1,6	196	0	426,5	151	160,4	4,26
	ОБЕД 6 день													
10	Салат из соленых огурцов с луком с растит.маслом	100	0,86	5,11	2,61	59,8	0,02	5,55	0	0	23,28	28,24	13,44	0,61
19	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,11	15	0	45,3	176,53	47,35	1,26
26	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,9	8,1	39	305					6,6		35	0,7
33	Гуляш	100/75	23,8	19,52	10,74	203	0,21	1,54	0		29,4	234,98	31,39	2,8
45	Кисель	200	1		29	122					1			0,1
50	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0,11	0			16,5			2,1
51	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	1,2	181	0,18	0	0	0	35			3,9
	Итого:		51,01	38,72	99,53	1117,75	0,6	20,65	15	0	156,8	411,51	127,74	11,46
	ПОЛДНИК 6 день													
52	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6			240			
	Печенье	50	4,25	5,65	34,85	207	0,03	0	4	1,4	11,6	36	8	0,84
	Итого:		10,05	10,65	44,45	315	0,11	2,6	4	1,4	251,6	36	8	0,84
	Итого за 6 день:		85,88	90,96	205,96	2124,25	1,02	20,4	215	1,4	835,18	626,75	295,58	16,57

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен.	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У			С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	ЗАВТРАК 8 день													
30	Творожная запеканка со сгущенным молоком	200/20	37,12	24	43,2	396,8	0,1	0,82	0,37		251,55	383,23	54,36	0,93
39	Чай с сахаром + аск.к-та	200	0,2		14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
47	Масло сливочное	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118		2	1	0	0
50	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0,11	0			16,5			2,1
	Итого:		41,42	41,1	58,05	672,3	0,21	0,82	118,37	0	276,05	384,23	54,36	3,43
	ОБЕД 8													
9	Винегрет с сельдью с растительным маслом	100	1,6	618	8,44	94,8	0,06	10,25	0	0	23,2	44,97	20,75	0,85
15	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне с курицей	250	5,49	5,28	16,3	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	87,18	35,3	2,03
24	Изделия макаронные отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28		6,48	49,56	28,16	1,48
34	Котлета из говядины	150	23,34	17,34	23,55	343,44	0,15	0,24	43,14		65,64	249,58	48,18	2,25
286	Кофейный напиток на	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,02	0,0	0,08	0,04	34	45	7	0,01
51	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	1,2	181	0,18	0	0	0	35			3,9
50	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0,11	0			16,5			2,1
48	Сыр порциями	30	6,96	8,88	0	109,2	0	0,24	78	0	264	150	105	0,3
	Итого:		58,24	660,61	105,11	1303,98	0,83	16,54	149,22	0,04	482,9	626,29	244,39	12,92
	ПОЛДНИК 8 день													
43	Сок	200	1	0	20,2	84,8		4			14		10	2,8
	Печенье	25	2,12	2,82	17,42	103,5	0,01	0	2	0,7	5,8	18	4	0,42
	Итого:		3,12	2,82	37,62	188,3	0,01	4	2	0,7	19,8	18	14	3,22
	Итого 8 день		102,78	704,53	200,78	2164,58	1,05	21,36	269,59	0,74	778,75	1028,52	312,75	19,57

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	ЗАВТРАК 9 день													
21	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	200	8,16	9,84	35,6	264	0,2	0,5			137,34			1,66
41	Компот из яблок + аск.к-та	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0	0	0	12	2,4	0	0,8
50	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0,11	0			16,5			2,1
28	Яйцо	1шт(40)	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0		22	76,8	4,8	1
364	Колбаса п/к порциями	30	9	13,5		190,5	0	0	0	0	7,8			0,69
	Итого:		26,56	28,84	58,85	725	0,36	0,5	0	0	195,64	79,2	4,8	6,25
	ОБЕД 9 день													
10	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком с растительным	100	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11	0,68		21,45	59,95	20,8	0,68
12	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне с курицей	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	0	24,6	66,65	27	1,09
37	Плов из птицы	260	25,83	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60		56,38	249,13	59,38	2,74
43	Чай с лимоном	200/15/ 7	9,02	2,280	15,42	114,66	0,02	7,34	0,02	0,02	225,1	371,08	198,16	36,84
51	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	1,2	181	0,18	0	0	0	35			3,9
50	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0,11	0			16,5			2,1
	Итого:		43,2	31,18	90,05	1022,9	0,59	24,51	60,68	0	167,93	375,73	117,18	13,31
	ПОЛДНИК 9 день													
53	Кефир	200	5,8	5	8	106	0,08	1,4			240			0,2
	Печенье	50	4,25	5,65	34,85	207	0,03	0	4	1,4	11,6	36	8	0,84
	Итого:		10,05	10,65	42,85	313	0,11	1,4	4	1,4	251,6	36	8	1,04
	Итого 9 день:		79,81	70,67	191,75	2060,9	1,06	26,41	64,68	1,4	615,17	490,93	129,98	20,6

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн.цен. Ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	ЗАВТРАК 10день													
31	Сырники из творога со сгущенным молоком	160/40	33,64	22,81	20,52	421,2	0,13	0,45	102,6		280,44	410,58	46,8	1,39
38	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,56
	Печенье	25	2,12	2,82	17,42	103,5	0,01	0	2	0,7	5,8	18	4	0,42
	Итого:		37,16	26,53	46,01	566,4	0,17	1,75	102,61	0	402,44	500,58	60,8	1,95
	ОБЕД 10													
	Салат из соленых огурцов с луком с растит.маслом	100	0,86	5,11	2,61	59,8	0,02	5,55	0	0	23,28	28,24	13,44	0,61
13	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне с курицей	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	0	44,38	53,23	26,25	1,19
28	Картофель тушеный с луком	200	6,4	10,4	45,76	302,72		43,5			36		66	2,4
511	Шницель рыбный	150	22,66	7,36	15,4	217,5	0,16	4,92	22,5		72,94	308,62	54,18	1,64
39	Чай с сахаром + аск.к-та	200	0,2		14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
51	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	1,2	181	0,18	0	0	0	35			3,9
50	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0,11	0			16,5			2,1
47	Масло сливочное порциями	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118		2	1	0	0
	Итого:		42,63	46,08	205,07	1139,02	0,52	64,26	140,5	0	236,1	391,09	159,87	12,24
	ПОЛДНИК 10день													
	Йогурт	200	5,6	5	21	152	0	0	0	0	0	0	0	0
	Печенье	25	2,12	2,82	17,42	103,5	0,01	0	2	0,7	5,8	18	4	0,42
	Итого:		7,72	7,82	38,42	255,5	0,01	0	2	0,7	5,8	18	4	0,42
	Итого 10день:		167,57	154,12	542,69	3685,64	1,43	146,89	488,22	0,7	1277,18	1805,98	449,69	29,03
	Итого за 10дней:		929,53	1501,61	2318,7	22319,52	10,19	461,43	2870,37	15,07	7436,8	8953,51	2774,49	233,43

Наименование сборника рецептов:

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации/ Под ред. А.Я. Первалова, - Пермь, 5-е издание, 2013г.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2015г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П.Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛипринт, 2011.